

PONEDJELJAK

UTORAK

SRIJEDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDJELJA



1 Postavite namjeru živjeti sa svjesnošću i ljubaznošću

2 Primijetite tri stvari koje smatrate lijepima u vanjskom svijetu

3 Počnite danas cijeniti svoje tijelo i činjenicu da ste živi

4 Obratite pažnju na to kako razgovarate sami sa sobom i odlučite koristiti ljubazne riječi

5 Sjetite se ljudi do kojih vam je stalo i pošaljite im ljubav

6 Neka danas bude dan 'bez planova'. Primijetite kakav je to osjećaj

7 Tri puta mirno udahnite u pravilnim intervalima tijekom dana

8 Jedite pažljivo. Cijenite okus, teksturu i miris svoje hrane

9 Udahnite i izdahnite prije nego što odgovorite drugima

10 Izađite van i primijetite kakav je osjećaj vremenskih uvjeta na vašem licu

11 Budite u potpunosti prisutni dok ispijate svoju šalicu čaja ili kave

12 Pažljivo slušajte nekoga i stvarno čujte što govori

13 Zastanite da danas na nekoliko minuta promatrate nebo ili oblake

14 Pronađite načine za uživanje u svim kućnim poslovima ili zadacima koje obavljate

15 Stanite. Dišite. Primijetite. Ponavljajte redovito

16 Uživite se u zanimljivu ili kreativnu aktivnost

17 Osvrnite se oko sebe i uočite tri stvari koje su vam neobične ili ugodne

18 Ako žurite, potrudite se usporiti

19 Cijenite prirodu oko sebe, gdje god da ste

20 Usredotočite se na ono što vas i druge danas čini sretnima dayofhappiness.net

21 Slušajte glazbu bez da radite ništa drugo

22 Primijetite nešto što ide dobro, čak i ako vam je danas teško

23 Ugodite se svojim osjećajima, bez osuđivanja ili pokušaja da ih promijenite

24 Cijenite svoje ruke i sve ono što vam one omogućuju

25 Usmjerite pozornost na dobre stvari koje uzimate zdravo za gotovo

26 Odlučite se provoditi manje vremena gledajući ekrane danas

27 Danas gajite osjećaj dobrote i ljubavi prema drugima

28 Primijetite kada ste umorni i napravite pauzu što je prije moguće

29 Odaberite drugu rutu danas i primijetite svoje okruženje

30 Mentalno skenirajte svoje tijelo i primijetite što osjeća

31 Otkrijte radost u jednostavnim stvarima života

